

HOSHIGAOKA TERRACE COMMUNITY ROOM NEWS

2024

5
May

皆様の星が丘タウンでの暮らしを楽しく、便利で、豊かにするための学びの場をご提案します。

EAST 3F コミュニティールーム

毎週水曜日

華墨書道教室 小学生の部

山田 陽水 創玄書道会 汎風社会員
16時30分～17時30分
《月謝》7,600円(昇段級誌代・毛筆硬筆手本代含む)
小学1年生から小学6年生
毎週水曜日開催!新学期から新しい習い事をしませんか?正しく美しい文字が書けるよう、姿勢や筆の運び方などを基礎から指導します。
お申込・お問い合わせ TEL:090-8552-3838(山田)



EAST 3F コミュニティールーム

5月2日(木)・5日(日)・16日(木)

ろっ骨エクササイズ「KaQiLa～カキラ～」

木村 珠美 日本総合健康指導協会公認 認定カキリスト
2日:①13時～14時 ②14時30分～15時30分
5日:14時30分～15時30分
16日:①10時30分～11時30分 ②12時～13時
▲7名 会費無料/一般500円 受 1,500円/1回
持ち物:ヨガマット又はバスタオル・飲み物
解剖学メカニズムによる優しい呼吸と動きで身体の痛みや緊張が軽減され楽になります。
お申込・お問い合わせ TEL:090-7752-1217(木村)



星が丘周辺

5月4日(土)

植物園 ～みんなの植物楽(がく)～

下総 勝義 東山植物園長
10時30分～12時
集合:WEST1F トレックバイク前(コニコロ階下)
▲20名 会費無料 受 無料(東山動物園の入園料が必要)
持ち物:筆記用具、歩きやすい服装、雨具(小雨決行)、飲み物
5月4日は「植物園の日」。植物園の日の特別企画として、植物園長と一緒に園内のお花見を楽しみませんか?みなさまのご参加をお待ちしております。



EAST 3F コミュニティールーム

5月5日・19日(日)

包丁講座 ～世界が驚いた!日本伝統の技～

藤田 稔 コミュニティールーム第1・第3日曜日出店、藤田金物店 店主
13時～14時
▲6名 会費無料 受 1,000円 *家庭用包丁1本券付き(1,300円相当)
G20大阪サミットの夕食会で使用された、肉汁が出ず旨味がそのまま味わえた「ステーキナイフ」についてお話しします。いつもお使いの包丁をお持ちいただければ、お手入れ法などお悩みにお答えいたします。



EAST 3F コミュニティールーム

5月7日・14日・21日・28日(火)

美姿勢ピラティス

野呂 さや香 studio AILE代表、AILE Pilates インストラクター
10時～11時 ▲7名 会費無料/一般500円
受 単発レッスン2,000円 月謝制4,500円(3レッスン分)
持ち物:ヨガマット、飲み物、動きやすい服装
姿勢を制する者は身体を制す!一人一人の身体に合わせたトレーニング方法を伝授致します。柔軟性がない方や運動経験がない方でも気軽に始められます。体幹を鍛え、姿勢の歪みを取ることで腰痛などの症状改善にも有効的です。



星が丘周辺

5月8日(水)

植物園アドバイザーと気まぐれ散歩

谷口 茂弘 植物園アドバイザー
10時30分～12時 集合:WEST1F トレックバイク前(コニコロ階下)
▲20名 会費無料 受 無料(東山動物園の入園料が必要)
持ち物:筆記用具、歩きやすい服装、雨具(小雨決行)、飲み物
星が丘テラスと植物園が連携して植物の魅力を知り、植物園を楽しむための講座です。植物についての情報提供を行ったあと、星が丘門から植物園に入園し、おすすめのエリアを散策します。東山動物園年間パスポートをご購入(任意)いただき、お楽しみください。



EAST 3F コミュニティールーム

5月8日・22日(水)

表装教室

筒井 俊雄 美術表装 彩古堂 店主
10時30分～12時30分 ▲5名
会費無料 受 初回お試し2,000円 以降1回3,000円、1ヶ月(2回)5,000円
持ち物:エプロン、ぞうきん、自作品
裏打ちや表装の技法をお教える教室です。半紙や色紙サイズ(半切1/2まで)のちよっとした作品を、ご自分で気軽に裏打ちできるようにいたします。また、展覧会出品作品などに仕立てる方法もお教えます。※専用道具は無料貸出。※材料費別途。
お申込・お問い合わせ TEL:090-1821-6933(筒井)



EAST 3F コミュニティールーム

5月9日・23日(木)

背中美人ヨガ

額綱 桃子 全米ヨガアライアンスRYT500、フィジカルトレーナー
10時～11時15分
▲7名 会費無料/一般500円 受 1,500円/1回
持ち物:ヨガマット、飲み物、動きやすい服装
丸くなりかちな背中を伸ばし、しっかり胸を開いて背中美人を目指しましょう。ヨガの呼吸で胸いっぱい呼吸を深めながらヨガポーズをとって気持ちよく体を隅々まで伸ばします。心と体に寄り添う時間です。



EAST 3F コミュニティールーム

5月9日・23日(木)

コア美人ヨガ

額綱 桃子 全米ヨガアライアンスRYT500、フィジカルトレーナー
11時30分～12時45分
▲7名 会費無料/一般500円 受 1,500円/1回
持ち物:ヨガマット、飲み物、動きやすい服装
ヨガポーズと深い呼吸でしっかりとコア筋(インナーマッスル)を使いましょう。体幹を意識しながら、しっかりと全体を動かしていきます。背中美人ヨガを2～3回受講されたことのある方にお勧めの講座です。



EAST 3F コミュニティールーム

5月10日(金)

トールペイント ～フリーレッスン～

鈴木 さかえ アメリカンハンドイクラフト学院講師、日本デコラティブペインティング協会講師
10時30分～13時
▲6名 会費無料/一般500円 受 3,000円
初心者から経験者まで個々のレベルに合わせた指導をいたします。初心者の方には基礎から丁寧に指導いたします。レッスンでは好きな作品に取り組んでいただけます。*材料費や持ち物については講師までお尋ねください。
お申込・お問い合わせ TEL:090-7913-4566(鈴木)



EAST 3F コミュニティールーム

5月10日(金)・18日(土)

仕覆教室

岩田 幸子 仕覆講師、加賀の指めき講師
14時～16時30分
▲5名 会費無料/一般500円 受 3,500円/1回 ※材料費別途
初回持ち物:被せる器、メジャー、定規、コンパス、シャーペン、消しゴム、分度器、紙切ハサミ
茶の湯で扱う道具の袋物を「仕覆(しふく)」と呼びます。ひとつ完成させるのに、7～8回の受講が必要です。ご希望の方には仕覆に用いる組み紐、網袋の講座も致します。
お申込・お問い合わせ j.i.sachi1414@docomo.ne.jp(岩田)

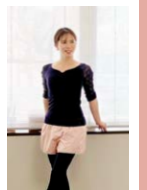


EAST 1F コミュニティールーム

5月13日・20日・27日(月)

バレエストレッチ

宮田 友紀 バレエストレッチ講師
10時30分～11時30分
▲5名 会費無料/一般500円
受 体験1,000円(現金のみ)、単発レッスン2,500円、回数券5回11,000円
持ち物:ヨガマット、飲み物、動きやすい服装、靴下
バレリーナのようなしなやかな身体を目指す、ストレッチと簡単な動きのバレエエクササイズ。優雅なバレエレッスン曲に合わせて、インナーマッスルや骨盤底筋を鍛えましょう。全ての動きをヨガマットの上で、寝転びながらリラックスした状態で行います。初めての方や年齢的にご心配な方も安心してご参加いただけます。レッスン後には背筋が伸び、身体が軽くなるのを体感してください!まずは体験レッスン(1,000円)からどうぞ!



EAST 3F コミュニティールーム

5月12日・26日(日)

表装教室

筒井 俊雄 美術表装 彩古堂 店主
①12時30分～15時 ②15時30分～18時 ▲5名/各部
会費無料 受 初回お試し2,000円 以降1回3,000円、1ヶ月(2回)5,000円
持ち物:エプロン、ぞうきん、自作品
裏打ちや表装の技法をお教える教室です。半紙や色紙サイズ(半切1/2まで)のちよっとした作品を、ご自分で気軽に裏打ちできるようにいたします。また、展覧会出品作品などに仕立てる方法もお教えます。*専用道具は無料貸出。*材料費別途。
お申込・お問い合わせ TEL:090-1821-6933(筒井)



お申込・お問い合わせ TEL:090-9945-5847
yuki.ballet.exercise@gmail.com(宮田)



EAST 1F コミュニティールーム **5月14日(火)**


好感度アップ♪メイク講座

門野 倍美 キレイとゲンキを応援するビューティーディレクター

10時15分～11時45分 ▲4名 会費無料/一般500円 受 無料

持ち物:メイクアップ化粧品・ツール・鏡

ほんの少しの工夫で、いつものメイクが一気に好感度アップします。化粧品を使うコツやバランスの取り方などを紹介。いつものメイクを好感度アップさせる実践レッスンも行います。普段通りのメイクをしてご参加ください。



EAST 3F コミュニティールーム **5月15日(水)**

つまみ細工 ～フリーレッスン～


矢野 由子 つまみ細工 わん&にゃんまつ つまみ細工作家

10時30分～12時30分 持ち物:手拭き(ウエットティッシュ等)

▲6名 会費無料 受 2,000円 ※材料費別途

つまみ細工は、古くから親しまれてきた伝統工芸のひとつです。四角い布を折りたたみ、花などを作り装飾するための技法として広まりました。ボンドを使って仕上げていくので初めての方でも大丈夫!簡単につくるコツを教えます。

お申込・お問い合わせ TEL:090-3388-5553(矢野)



EAST 1F コミュニティールーム **5月15日・6月19日(水)**

トートバッグ～2Day講座～

浅野 瑞穂子 AJBジュエリーバッグ協会認定講師、Chez Mirurii主宰

13時～15時30分

▲4名 会費無料/一般500円 受 14,500円

持ち物:はさみ、定規、メジャー、ボールペン

合皮のテープを交差させるように編んで、2回講座でトートバッグを作ります。希望のお色を5色から選び、WEB申し込みフォーム「その他」欄にご記入ください。(ブランドタグ付き)サイズ:底幅24cm口幅30cm×高さ17cm×マチ13cm



EAST 1F コミュニティールーム **5月16日(木)**

レモン塩麹 アレンジメニュー

早川 友子 合同会社DEAR FRIENDS 代表、TOMO CAFEオーナー

10時30分～11時15分

▲8名 会費無料 受 2,000円 持ち物:筆記用具

ドレッシングはもちろん炒め物や、焼いたお肉や白身魚に付けて食べても相性ぴったり。爽やかな酸味を感じる「レモン塩麹」のアレンジメニューをご紹介します。

※生米100gのお土産付き ※TOMO発酵 特別プレートチケット付き(特別プレートを¥1,500円でお召し上がりいただけるチケットです)



EAST 3F コミュニティールーム **5月16日(木)**

表現ラボ創作教室 ～4歳から6歳対象～


橋本 有佳子 ふあんふあんアカデミー講師

16時30分～17時30分

▲8名 会費無料 受 3,500円 持ち物:ハサミ

毎月第3木曜開催の幼児向け表現教室です。毎回違うテーマのお話を聞いて、そこから感じる好きなものを粘土や絵画などで表現していきます。5月のテーマは「色彩」です。

お申込・お問い合わせ TEL:090-6582-8692(橋本)



星が丘周辺 **5月18日(土)**

植物園 ～みんなの植物楽(がく)～

下総 勝義 東山植物園長


10時30分～12時 集合:WEST1F トレックバイク前(コニクロ階下)

▲20名 会費無料 受 無料(東山動物植物園の入園料が必要)

持ち物:筆記用具、歩きやすい服装、雨具(小雨決行)、飲み物

星が丘テラスと植物園が連携して植物の魅力を知り、植物園を楽しむための講座です。植物についての情報提供を行ったあと、星が丘から植物園に入園し、園長の案内で園内を散策します。東山動物植物園年間パスポートをご購入(任意)いただき、お楽しみください。

フローティングフラワー 展示予定



EAST 3F コミュニティールーム **5月20日(月)**

テーブルスタイル茶道

高島 美由紀 椿の会 テーブルスタイル茶道認定講師

10時30分～12時 ▲6名 会費無料/一般500円

体験レッスン:5,000円 継続レッスン:4,000円

気軽に和文化や茶道を習いません。お菓子の頂き方、懐紙の使い方、お茶の頂き方、器の拝見の仕方などを学びます。継続レッスンは過去に体験レッスン受講済みの方が対象となります。

お申込・お問い合わせ TEL:090-3584-5890(高島)




EAST 3F コミュニティールーム **5月27日(月)**

It's 書time

松崎 青漣 毎日書道会審査員 中部日本書道会審査員 福心書道会評議員

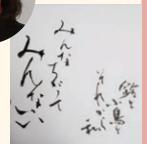
13時30分～15時

持ち物:書道道具一式

※お持ちでない方はお貸しします。お気軽にお越しください。

▲8名 会費無料/一般500円 受 3,200円(色紙込み)

日々の生活の中に、書を通じて自分と向き合う時間を作ってみませんか?丁寧な筆を磨き、筆を持ち、自由に書いてみましょう。It's 書time!1回完結講座です。



EAST 1F コミュニティールーム **5月28日(火)**

発酵あんこ ～優しい甘さが広がる～

早川 友子 合同会社DEAR FRIENDS 代表、TOMO CAFEオーナー

10時30分～11時15分

▲8名 会費無料 受 2,000円 持ち物:筆記用具

小豆と米麹だけで作るからだに優しいあんこです。優しい甘さが広がるあんこが、お砂糖いらずで作れます。むくみ、冷え、便秘改善に期待大!

※生米100gのお土産付き ※TOMO発酵 特別プレートチケット付き(特別プレートを¥1,500円でお召し上がりいただけるチケットです)



EAST 3F コミュニティールーム **毎週水曜日・日曜日**

華墨書道教室 中学生以上の部

山田 陽水 創玄書道会 洪鳳社会員


水曜日:17時30分～18時30分

日曜日:①8時30分～9時30分 ②9時30分～10時30分 ③10時30分～11時30分

《月謝》中学生7,750円・高校生から大人の方8,350円

昇段級誌代・毛硬筆手本代を含む(小学生は要相談)

お申込・お問い合わせ TEL:090-8552-3838(山田)



EAST 1F コミュニティールーム **5月1日・8日・15日・22日・29日(水)**

ここにもライブラリー

～図書館の本がやってきます～

絵本などの閲覧・貸出:10時～12時

「名古屋市鶴舞中央図書館」のおすすめ絵本や趣味や育児本など、約300冊の本が「星が丘テラス」にやってきます。名古屋図書館共通貸出券をお持ちの方(司書来場日は当日発行できます)は、本を借りて帰っていただけます。本の返却は、次回の開催日かお近くの図書館でご返却ください。

※5月1日は司書と保育士の来館日。絵本・子育てのことなどのご相談もお受けします。

※場所は、EAST 1F コミュニティールーム(エボスカードセンター奥)です。



星が丘周辺 **無料体験日 5月11日(土)**

【無料体験しませんか?】朝活ランニングクラブのメンバー募集!


原田拓(たくプロ) プロマラソンランナー

7時30分～8時30分 集合:EASTイベント広場 ▲50名 18歳以上の男女

会費無料/一般500円 受 月額3,800円(損害保険別途必要)

ランニングに最適な季節の到来です。新たなチャレンジとしてランニングを始めてみませんか?健康・ダイエットのため、マラソンにチャレンジする方などさまざまな目的を持った方が入会されています。経験豊かなコーチ陣と朝活OBサポーターがお待ちしています。詳細はランニングスクールフロッグのHPをご覧ください。星が丘テラスコミュニティールームWEB申込みフォームにてお申し込み後、フロッグ担当者より連絡を差し上げます。

開催予定日:5月11日・18日・25日、6月1日・8日・22日、7月6日・20日・27日、8月3日・17日・24日



※表記されている費用はすべて税込のみです。※写真はイメージです。※開催日は変更になる場合がございます。※定員のある講座は必ずご予約を下さい。※キャンセルは3日前まで、それ以降のキャンセルは材料費を申し受ける場合があります。※受講料には教材費が含まれています。※講座によって、キャンセル待ちになっている場合もございます。講座Web予約サイトにてご確認ください。※▲マーク……定員 会 会費 受 受講料 会員とは、星が丘カードエボス・エムアイカードプラス・エムアイ友の会員様のことです。※受講料は、現金または各種クレジットカードでお支払いができます。(一部講座を除く)